

Was tun, wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden

Zusammenfassung der Änderungen vom 26. Januar 2022

- Isolationsleitlinie aktualisiert, damit sie dem [Isolations- und Quarantäne-Leitlinie der Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Zentren für Seuchenkontrolle und -prävention\)](#) für die allgemeine Öffentlichkeit entspricht.
- Information zu [Was tun, wenn ein Selbsttest positiv ausfällt.](#)

Einführung

Wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden, können Sie helfen, die weitere Ausbreitung von COVID-19 zu verhindern. Folgen Sie bitte der Anleitung weiter unten.

- Schülerinnen und Schüler sowie Personal an Schulen und Kitas müssen die [Auflagen für Kitas und Schulen](#) einhalten.
- Personen, die sich in eine Gesundheitseinrichtung aufhalten oder dort arbeiten, sollten die Anleitung [Vorläufige Leitlinie für das Management von medizinischem Personal mit SARS-CoV-2-Infektion bzw. Personal, das SARS-CoV-2 ausgesetzt war](#) der CDC und [Vorläufige Empfehlungen der CDC zur Infektionsprävention und -kontrolle für medizinisches Personal während der Pandemie der Coronavirus-Krankheit-2019 \(COVID-19\)](#) befolgen.

Isolation zu Hause

Personen, die positiv auf COVID-19 getestet wurden, bzw. Personen, die Symptome für COVID-19 haben und auf die Testergebnisse warten, sollten nach Hause gehen und sich isolieren. **Die Aufforderung, sich zu isolieren, gilt unabhängig davon, ob Sie geimpft sind.** Gehen Sie nicht zur Arbeit, in die Schule oder in öffentliche Bereiche. Meiden Sie den öffentlichen Nahverkehr, Mitfahrgelegenheiten bzw. Taxis. Bitten Sie andere Personen, für Sie einzukaufen, oder nutzen Sie einen Lebensmittellieferdienst.

Trenne Sie sich zu Hause so gut wie möglich von anderen Personen ab, indem Sie sich in einem eigenen Raum, getrennt von den anderen aufhalten und möglichst ein getrenntes Bad benutzen. Tragen Sie eine [gut passende Maske](#), wenn Sie mit anderen zusammentreffen müssen.

Sie sollten zu Hause bleiben, außer um medizinische Versorgung in Anspruch zu nehmen. Rufen Sie bei Ihrem Arzt an, bevor Sie in die Praxis gehen. Teilen Sie Ihrem Gesundheitsversorger mit, dass Sie COVID-19 haben oder eine COVID-19-Erkrankung abgeklärt wird. [Nehmen Sie an einer Befragung durch das Gesundheitsamt teil.](#)

Wie lange muss ich mich isolieren?

Wie lange Sie in Isolation bleiben sollten, hängt davon ab, ob Sie eine gut passende Maske tragen können, ob Sie schwer an COVID-19 erkrankt sind oder ein geschwächtes Immunsystem haben, und davon, ob Sie sich an Orten mit Menschenansammlungen aufhalten oder dort arbeiten. Sehen Sie bitte weiter unten, welcher Abschnitt auf Sie zutrifft.

Wenn Sie eine gut passende Maske tragen [können](#), wenn Sie zu Hause und in der Öffentlichkeit mit anderen zusammen sind:

Wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden und [Symptome](#) hatten, isolieren Sie sich mindestens **5 Tage** nach dem erstmaligen Auftreten Ihrer Symptome. Siehe unten, um [Ihre 5-tägige Isolationszeit zu berechnen](#). Sie können die Isolation nach 5 kompletten Tagen verlassen, wenn:

- Ihre Symptome sich 5 Tage nach Beginn Ihrer Isolation bessern und
- Sie ohne fiebersenkende Mittel 24 Stunden lang kein Fieber hatten und
- Sie für weitere 5 Tage weiterhin durchgängig eine [gut passende Maske](#) tragen, wenn Sie zu Hause und in der Öffentlichkeit mit anderen zusammen sind

Wenn Sie weiterhin Fieber haben oder Ihre anderen Symptome sich nach 5 Tagen Isolation nicht gebessert haben, warten Sie, bis Ihre Isolation zu Ende ist, bis Sie 24 Stunden ohne die Anwendung fiebersenkender Mittel fieberfrei sind und Ihre anderen Symptome sich gebessert haben.

Wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden, aber keine [Symptome](#) hatten, isolieren Sie sich mindestens **5 Tage**, nachdem Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden. Siehe unten, um [Ihre 5-tägige Isolationszeit zu berechnen](#). Sie können die Isolation nach 5 kompletten Tagen verlassen, wenn:

- Sie keine Symptome entwickelt haben und
- Sie für weitere 5 Tage weiterhin durchgängig eine [gut passende Maske](#) tragen, wenn Sie zu Hause und in der Öffentlichkeit mit anderen zusammen sind

Wenn Sie, nachdem Sie positiv getestet wurden, Symptome entwickeln, beginnt Ihre 5-tägige Isolation von vorn. Befolgen Sie die Empfehlungen weiter oben, um die Isolation zu beenden, wenn Sie Symptome hatten.

Eine durchgängige Maskennutzung bedeutet, dass Sie immer eine [gut passende Maske](#) tragen, wenn Sie im oder außerhalb des Hauses mit anderen Personen zusammen sind, und dass Sie an keinen Aktivitäten zusammen mit anderen teilnehmen, bei denen Sie keine Maske tragen können, wie beispielsweise schlafen, essen oder schwimmen. Während der 5 Tage der zusätzlichen Maskenbenutzung dürfen keine Maskenalternativen (z. B. Gesichtsschutzvisier mit Tuch) als Ersatz verwendet werden.

Wenn eine Person Zugang zu einem Test hat und sich testen möchte, ist das Beste, wenn sie gegen Ende der 5-tägigen Isolationsperiode einen [Antigentest](#)¹ macht. Entnehmen Sie die Testprobe erst, wenn Sie 24 Stunden lang ohne fiebersenkende Medikamente fieberfrei waren und sich Ihre sonstigen Symptome gebessert haben (Geschmacks- und Geruchsverlust können noch Wochen oder Monate nach der Genesung anhalten, sodass das Ende der Isolation deshalb nicht verschoben werden muss). Wenn Ihr Testergebnis positiv ist, sollten Sie Ihre Isolation bis Tag 10 fortsetzen. Wenn Ihr Testergebnis negativ ist, können Sie die Isolation beenden. Sie sollten aber weiterhin, wenn Sie zu Hause oder in der Öffentlichkeit mit anderen Personen zusammen sind, bis Tag 10 eine [gut passende Maske](#) tragen. Befolgen Sie die zusätzlichen Empfehlungen für das Tragen einer Maske und das Einschränken von [Reisen](#).

¹Wie in der [Kennzeichnung für zugelassene rezeptfreie Antigentests](#) (nur auf Englisch) angemerkt: Negative Ergebnisse sollten als mutmaßliche Ergebnisse behandelt werden. Negative Ergebnisse schließen eine SARS-CoV-2-Infektion nicht aus und sollten nicht als alleinige Grundlage für Behandlungs- oder Patientenmanagemententscheidungen verwendet werden, einschließlich Entscheidungen zur Infektionskontrolle. Zur Verbesserung der Ergebnisse sollten Antigentests zweimal über einen Zeitraum von drei Tagen mit mindestens 24 Stunden und nicht mehr als 48 Stunden zwischen den Tests durchgeführt werden.

Hier finden Sie zusätzliche Anleitung für die 10 Tage, nachdem Sie Symptome entwickelt haben (oder positiv getestet wurden, wenn Sie keine Symptome hatten):

- Meiden Sie für die gesamten 10 Tage Kontakt mit Personen, die [immungeschwächt sind oder ein hohes Risiko für eine schwere Erkrankung](#) haben, und gehen Sie nicht in Gesundheitseinrichtungen (einschließlich Pflegeheime) und andere Umgebungen mit hohem Risiko.
- Unternehmen Sie während der gesamten 10 Tage keine [Reisen](#).
- Gehen Sie während der gesamten 10 Tage nicht an Orte, an denen Sie keine Maske tragen können, wie z. B. Restaurants und einige Fitnessstudios, und vermeiden Sie es, zu Hause und bei der Arbeit in der Nähe anderer zu essen.

Wenn Sie **keine** gut passende Maske tragen können, wenn Sie zu Hause und in der Öffentlichkeit mit anderen zusammen sind:

Wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden und Symptome hatten, können Sie Ihre Isolation zu Hause **10 Tage** nach dem erstmaligen Auftreten Ihrer Symptome beenden, wenn:

- Sie ohne fiebersenkende Mittel 24 Stunden lang kein Fieber hatten **UND**
- sich Ihre Symptome gebessert haben

Wenn Sie weiterhin Fieber haben oder Ihre anderen Symptome sich nach 10 Tagen Isolation nicht gebessert haben, warten Sie, bis Ihre Isolation zu Ende ist, bis Sie 24 Stunden ohne die Anwendung fiebersenkender Mittel fieberfrei sind und Ihre anderen Symptome sich gebessert haben.

Wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden, aber keine Symptome hatten, können Sie Ihre Isolation zu Hause **10 Tage** nach Ihrem positiven Test auf COVID-19 beenden, wenn:

- Sie keine Symptome entwickelt haben

Wenn Sie, nachdem Sie positiv getestet wurden, Symptome entwickeln, beginnt Ihre 10-tägige Isolation von vorn. Befolgen Sie die Empfehlungen weiter oben, um die Isolation zu beenden, wenn Sie Symptome hatten.

Wenn Sie schwer an COVID-19 erkrankt sind oder ein geschwächtes Immunsystem haben:

Personen, die schwer an COVID-19 erkrankt sind (einschließlich Personen, die im Krankenhaus waren oder Intensivbehandlung oder Beatmung benötigten) und Menschen mit einem [geschwächten Immunsystem](#) müssen sich ggf. länger zu Hause isolieren. Sie müssen sich möglicherweise außerdem mit einem [Virustest](#) testen lassen, um festzustellen, ob sie mit anderen Personen zusammen sein dürfen. Die CDC empfehlen eine Isolationszeit von mindestens 10 und bis zu 20 Tagen für Personen, die schwer an COVID-19 erkrankt waren und für Menschen mit einem [geschwächten Immunsystem](#). Fragen Sie Ihren Arzt, wann Sie wieder mit anderen Menschen zusammen sein dürfen.

Wenn Sie sich in einer dieser Umgebungen mit Menschenansammlungen aufhalten oder dort arbeiten:

Personen, die in der folgenden Umgebung mit Menschenansammlungen leben oder arbeiten, sollten die unten aufgeführten Isolationsempfehlungen befolgen.

- Strafvollzugs- oder Haftanstalt
- Obdachlosenheim oder Übergangsunterkunft

- Kommerzielle maritime Konstellationen (z. B. kommerzielle Fischfangschiffe, Frachtschiffe, Kreuzfahrtschiffe)
- Sehr belebte Arbeitsumgebungen, in denen Abstandsgebote aufgrund der Art der Arbeit nicht eingehalten werden können, wie z. B. in Lagerhäusern, Fabriken und Lebensmittelverpackungs- und Fleischverarbeitungsbetrieben
- Unterkünfte von Zeitarbeitern

Wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden und Symptome hatten, können Sie die Isolation von der Umgebung mit Menschenansammlungen **10 Tage** nach dem erstmaligen Auftreten Ihrer Symptome beenden, wenn:

- Sie ohne fiebersenkende Mittel 24 Stunden lang kein Fieber hatten und
- sich Ihre Symptome gebessert haben

Wenn Sie in einer Umgebung mit Menschenansammlungen arbeiten, aber nicht in einer solchen Umgebung leben, gehen Sie für volle 10 Tage nicht an den Arbeitsplatz, aber Sie können die Anleitung zur verkürzten häuslichen Isolation oben befolgen, je nachdem, ob Sie eine [gut passende Maske](#) tragen können oder nicht.

Wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden, aber keine Symptome hatten, können Sie die Isolation von der Umgebung mit Menschenansammlungen **10 Tage** nach Ihrem positiven Test auf COVID-19 beenden, wenn:

- Sie keine Symptome entwickelt haben

Wenn Sie, nachdem Sie positiv getestet wurden, Symptome entwickeln, beginnt Ihre 10-tägige Isolation von dieser Umgebung von vorn. Befolgen Sie die Empfehlungen weiter oben, um die Isolation zu beenden, wenn Sie Symptome hatten. Wenn Sie in einer Umgebung mit Menschenansammlungen arbeiten, aber nicht in einer solchen Umgebung leben, gehen Sie für volle 10 Tage nicht an den Arbeitsplatz, aber Sie können die Anleitung zur verkürzten häuslichen Isolation oben befolgen, je nachdem, ob Sie eine [gut passende Maske](#) tragen können oder nicht.

In Zeiten kritischen Personalmangels können Justizvollzugsanstalten, Haftanstalten, Obdachlosenunterkünfte, Übergangsunterkünfte und Arbeitsplätze mit kritischer Infrastruktur eine Verkürzung der Isolationsperiode für das Personal in Betracht ziehen, um die Kontinuität des Betriebs zu gewährleisten. Entscheidungen zur Verkürzung der Isolation in solchen Situationen sollten in Absprache mit der örtlichen Gesundheitsbehörde getroffen werden.

Wann bin ich potenziell ansteckend und könnte andere dem Virus aussetzen?

Personen mit COVID-19 können das Virus bereits zwei Tage, bevor sie selbst Symptome entwickeln, auf andere Menschen übertragen (oder 2 Tage vor ihrer positiven Testung, sofern sie symptomfrei sind), und bis zu 10 Tage, nachdem sie Symptome entwickeln (oder 10 Tage nach dem Tag ihres positiven Tests, wenn sie symptomfrei sind).

Wenn eine Person mit COVID-19 5 Tage lang isoliert war, gefolgt von 5 Tagen durchgängiger Benutzung einer Maske außerhalb der Isolation, weil sich ihre Symptome am 5. Tag gebessert haben oder verschwunden sind, sind die Personen, die dem Fall an den Tagen 6-10 ausgesetzt sind, keine engen Kontakte, solange der betreffende Fall eine [gut passende Maske](#) trägt. Wenn der betreffende Fall keine gut passende Maske trägt, werden Personen, die dem Fall an Tag 6–10 ausgesetzt waren, als enge Kontakte angesehen.

Wir berechne ich meine 5-tägige oder 10-tägige Isolationszeit?

Wenn Sie Symptome haben, ist Tag 0 Ihr erst Tag mit Symptomen. Tag 1 ist der erste komplette Tag, nachdem Ihre Symptome aufgetreten sind.

Wenn Sie keine Symptome hatten, ist Tag 0 das Datum Ihres positiven Virustests (der Tag, an dem der Test durchgeführt wurde). Tag 1 ist der erste komplette Tag, nachdem die Probe für Ihren positiven Test entnommen wurde.

Was tun während der Isolation

- **Achten Sie auf Symptome.** Nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch, wenn Ihre Symptome schlimmer werden. Wenn Sie einen medizinischen Notfall haben und die 911 anrufen müssen, teilen Sie der Einsatzleitung mit, dass Sie COVID-19-Symptome haben. Setzen Sie, falls möglich, einen Mund-Nasen-Schutz auf, bevor Sie der Notfallwagen eintrifft.
- **Halten Sie sich von anderen Personen fern**, darunter auch von anderen Mitgliedern des Haushalts und Haustieren, wann immer das möglich ist. Halten Sie sich in einem getrennten Raum auf und benutzen Sie ein getrenntes Bad, falls vorhanden. Wenn Sie sich um ein Familienmitglied oder ein Tier kümmern müssen, tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung und waschen Sie sich vor und nach der Interaktion mit ihm die Hände. Auf der verlinkten Website finden Sie weitere Informationen über [COVID-19 und Tiere](#).
- **Tragen Sie eine gut passende Maske**, wenn Sie sich in der Nähe anderer Personen aufhalten und bevor Sie eine Arztpraxis betreten. Wenn Ihnen das Tragen einer gut passenden Maske nicht möglich sein sollte, dürfen sich Personen Ihres Haushalts nicht im gleichen Raum mit Ihnen aufhalten. Diese Personen sollten beim Betreten Ihres Zimmers eine gut passende Maske oder eine Atemmaske tragen.
- **Leiten Sie Maßnahmen ein, um die Belüftung bei Ihnen zu Hause zu verbessern**, falls dies möglich ist.
- **Benutzen Sie keine persönlichen Gegenstände gemeinsam mit anderen**, darunter Geschirr, Trinkgläser, Tassen, Essutensilien, Handtücher oder Bettwäsche, weder mit Personen in Ihrem Haushalt noch mit Haustieren.

Nehmen Sie an einer Befragung durch das Gesundheitsamt teil

Ein Befrager vom Gesundheitsamt setzt sich ggf. mit Ihnen in Verbindung, wenn Sie positiv auf COVID-19 getestet wurden. Das geschieht in der Regel telefonisch. Der Befrager wird Ihnen erklären, was als Nächstes zu tun ist und welche Unterstützung es gibt. Der Befrager wird nach den Namen und Kontaktinformationen von Personen fragen, zu denen Sie in letzter Zeit Kontakt hatten, damit diese darüber informiert werden können, dass sie dem Virus möglicherweise ausgesetzt waren. Diese Informationen werden erfragt, um Personen zu benachrichtigen, die möglicherweise COVID-19 ausgesetzt waren. Der Befrager wird Ihren Namen nicht an Ihre engen Kontakte weitergeben.

Wenn Sie anhand eines Selbsttests ein positives Ergebnis erhalten haben

Weitere Informationen finden Sie unter [Vorläufige Leitlinie zum SARS-CoV-2-Selbsttest \(wa.gov\)](#).

Was ist der Unterschied zwischen Isolation und Quarantäne?

- **Isolation** ist das, was Sie tun, wenn Sie COVID-19-Symptome haben, auf Testergebnisse warten oder positiv auf COVID-19 getestet wurden. Isolation bedeutet, dass Sie für den empfohlenen [Zeitraum](#) zu Hause bleiben und sich von anderen Personen fern halten (einschließlich Mitgliedern des Haushalts), um zu verhindern, dass sich die Krankheit verbreitet.

- **Quarantäne** ist das, was Sie tun, wenn Sie COVID-19 ausgesetzt waren. Quarantäne bedeutet, dass Sie für den empfohlenen [Zeitraum](#) zu Hause bleiben und sich von anderen Personen fern halten, für den Fall, dass Sie infiziert und damit ansteckend sind. Die Quarantäne wandelt sich in Isolation um, wenn Sie später positiv auf COVID-19 getestet werden oder COVID-19-Symptome entwickeln.

Weitere Informationen und Ressourcen zu COVID-19

Für Personen, die keinen Arzt oder Gesundheitsversorger haben, bieten viele Standorte unabhängig vom Immigrationsstatus kostenlose oder kostengünstige Tests an. Lesen Sie die [FAQ zum Testen des Department of Health](#) bzw. rufen Sie [die WA State COVID-19-Informationen-Hotline](#) an. Wählen Sie die 1-800-525-0127 und drücken Sie dann die #-Taste. Sprachunterstützung steht zur Verfügung.

Halten Sie sich auf dem Laufenden über die [aktuelle COVID-19-Situation in Washington](#), [Bekanntmachungen von Gouverneur Inslee](#), [Symptome](#) (nur auf Englisch), [Wie es sich verbreitet](#) (nur auf Englisch) und [Wie und wann man sich testen lassen sollte](#) (nur auf Englisch). Weitere Informationen finden Sie in unseren [Häufig gestellten Fragen](#) (nur auf Englisch).

Die Rasse / ethnische Zugehörigkeit oder Nationalität einer Person birgt selbst kein höheres Risiko für COVID-19. Aus Daten geht jedoch hervor, dass Gemeinschaften von Farbigen in einem überproportionalen Ausmaß von COVID-19 betroffen sind. Dies ist auf die Auswirkungen von Rassismus und insbesondere des strukturellen Rassismus zurückzuführen, der einigen Gruppen weniger Möglichkeiten eröffnet, sich selbst und ihre Gemeinschaften zu schützen. [Eine Stigmatisierung hilft nicht, die Krankheit zu bekämpfen](#) (nur auf Englisch). Teilen Sie nur verlässliche Informationen, um der Verbreitung von Gerüchten und Fehlinformationen keinen Vorschub zu leisten.

- [Bundesstaat Washington Department of Health Ausbruch des neuartigen Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#) (nur auf Englisch)
- [WA State Reaktion auf das Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Finden Sie Ihr örtliches Gesundheitsamt oder Ihren Distrikt](#) (nur auf Englisch)
- [CDC Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [Abbau von Stigmatisierungen Ressourcen](#) (nur auf Englisch)

Haben Sie noch Fragen zu COVID-19? Rufen Sie unsere Hotline an: **1-800-525-0127**, Montag–Freitag, 6 bis 22 Uhr, Sie haben weitere Fragen? Rufen Sie Ihre COVID-19-Informationen-Hotline an: 1-800-525-0127 Montag – 6 bis 22 Uhr, Dienstag bis Sonntag und staatliche Feiertage – 6 bis 18 Uhr. Für Dolmetscherdienste drücken Sie #, wenn Ihr Anruf entgegengenommen wird, und nennen Sie Ihre Sprache. Bei Fragen zu Ihrer eigenen Gesundheit, COVID-19-Tests oder Testergebnissen wenden Sie sich bitte an einen Arzt.

Um dieses Dokument in einem anderen Format zu erhalten, rufen Sie bitte die 1-800-525-0127 an. Gehörlose oder schwerhörige Kunden rufen bitte die 711 ([Washington Relay](#)) (nur auf Englisch) an oder senden eine E-Mail an civil.rights@doh.wa.gov.